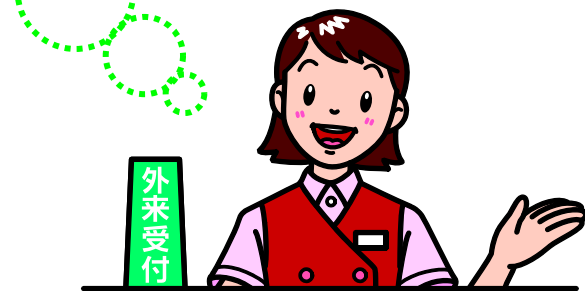


楽しいミニ健康講座

知っておきたい タバコと禁煙の話

仲原クリニック
平成24年2月21日（火曜）



能動喫煙による超過死亡者数（日本）

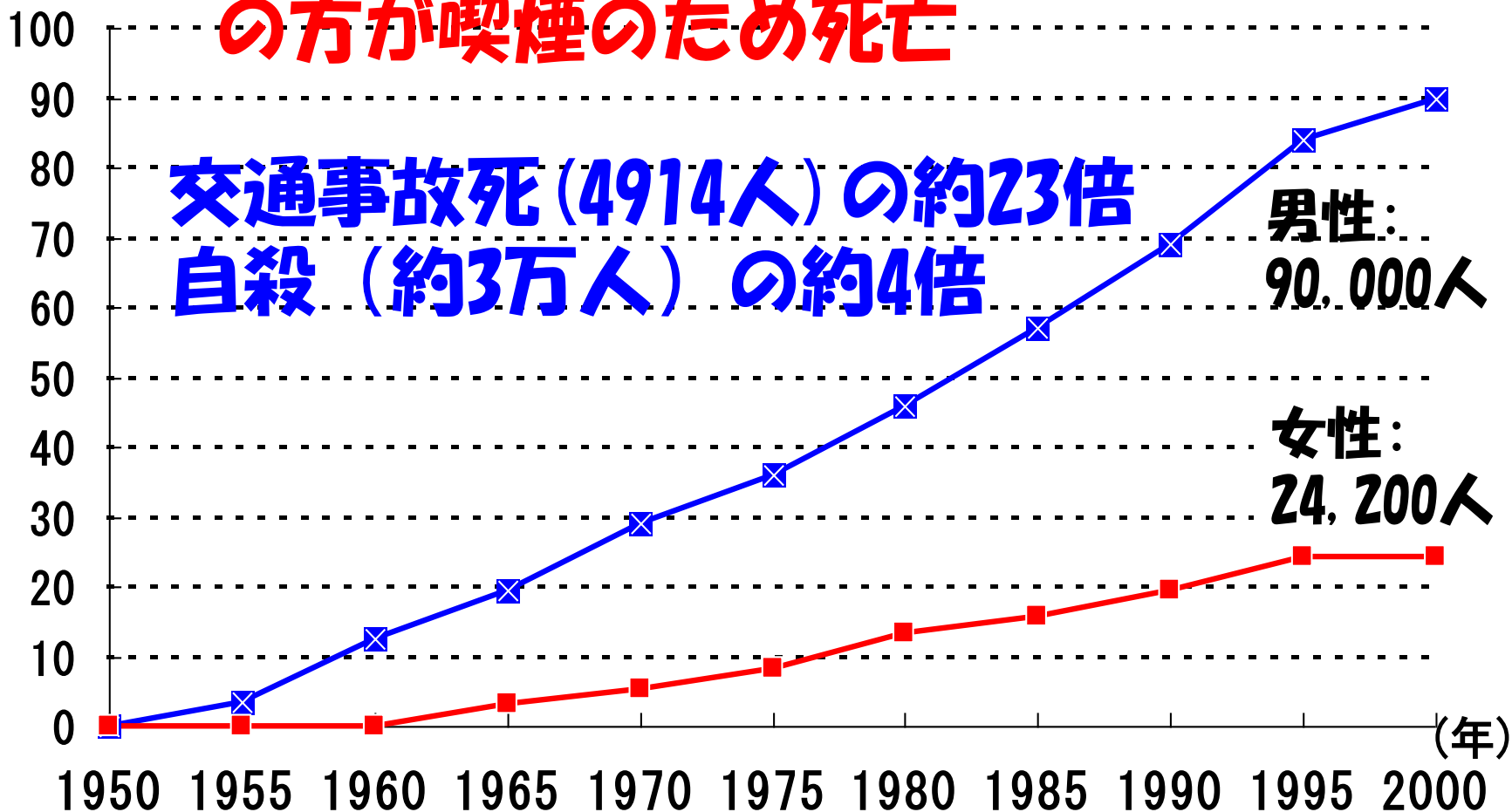
毎年、11万人4千人（1日313人）
の方が喫煙のため死亡

交通事故死（4914人）の約23倍
自殺（約3万人）の約4倍

男性：
90,000人

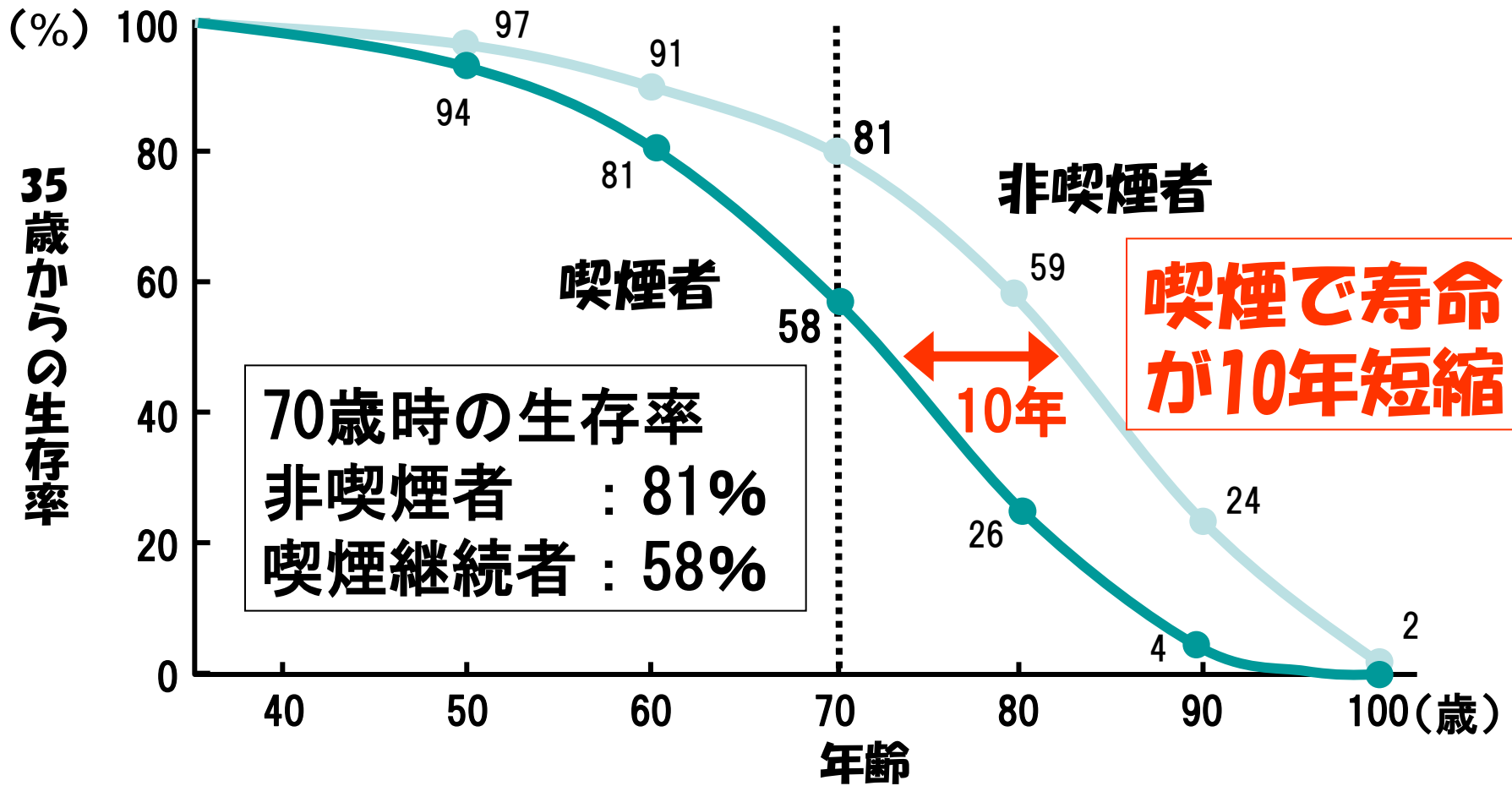
女性：
24,200人

超過死亡数
（千人）



Peto R, Lopez AD, et al. 1992, 1994, 2000update.
Mortality from smoking in Developed Countries 1950-2000.
<http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs410000.html>

喫煙による生存率への影響



対象: 英国在住の男性医師34,439例
方法: 50年間にわたるコホート調査

喫煙による健康被害

がん

肺がん
白血病(急性骨髄性白血病)
口腔／咽頭がん 喉頭がん
食道がん 胃がん
膵臓がん 腎臓がん
膀胱がん 子宮頸がん

生殖

低出生体重
妊娠合併症
不妊
乳幼児突然死症候群
(SIDS)

循環器疾患

冠動脈疾患
脳卒中
末梢動脈疾患
腹部大動脈瘤

呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患
(COPD)
肺炎
喘息

その他

手術結果／治癒不良
股関節部骨折
骨粗しょう症
白内障
胃潰瘍 (ヘリコバクタピ
ロリ陽性患者における)



FCTC 第11条 タバコ製品の包装にリスクや写真を明記

前向きな国

ブラジルの タバコパッケージ



สูบแล้วเป็นมะเร็ง
ของปาก



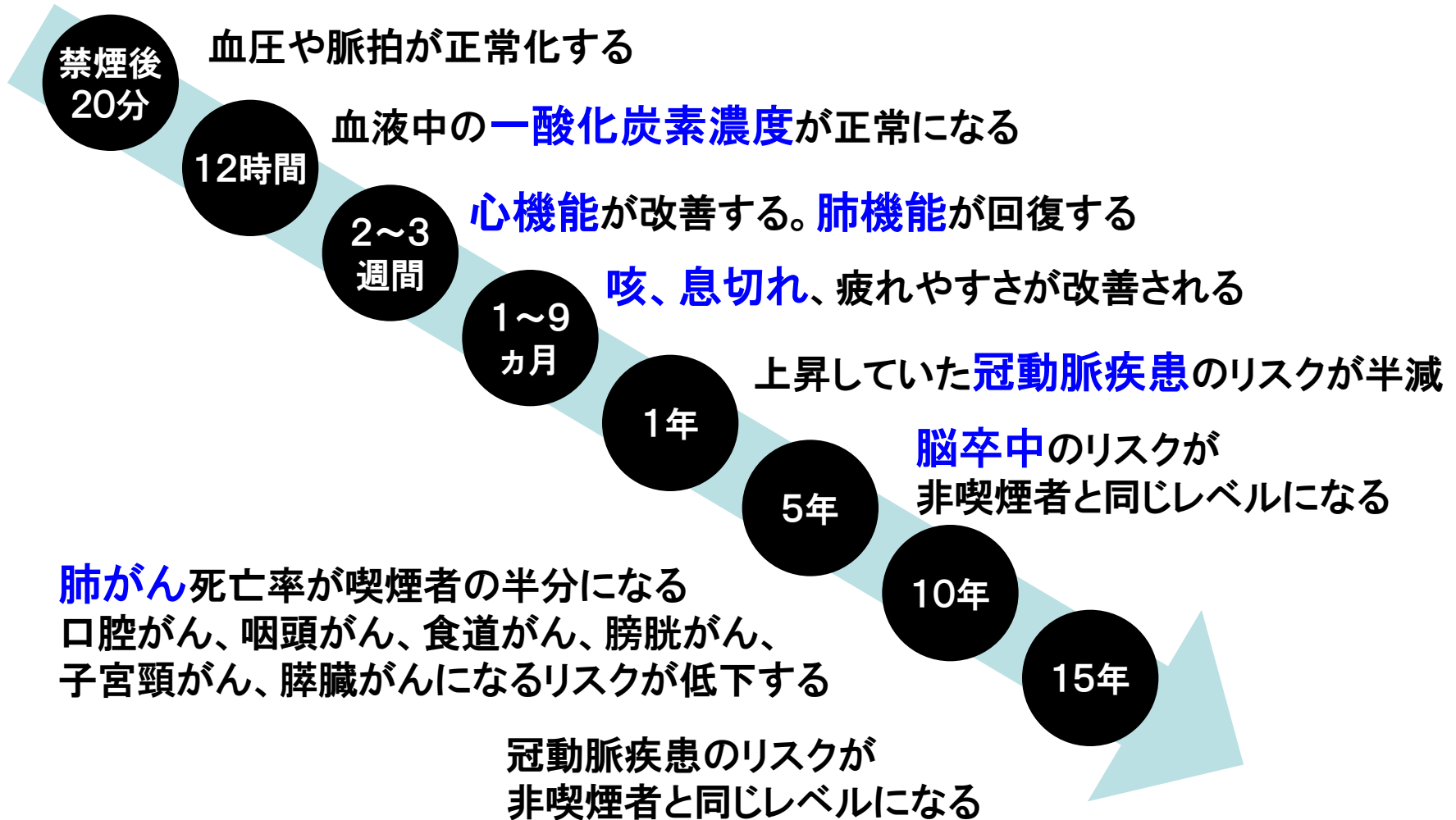
喫煙は肺がんの原因

たばこの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子供、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします。喫煙の際には、周りの人の迷惑にならないように注意しましょう



後ろ向きな国 (日本)

禁煙の効用

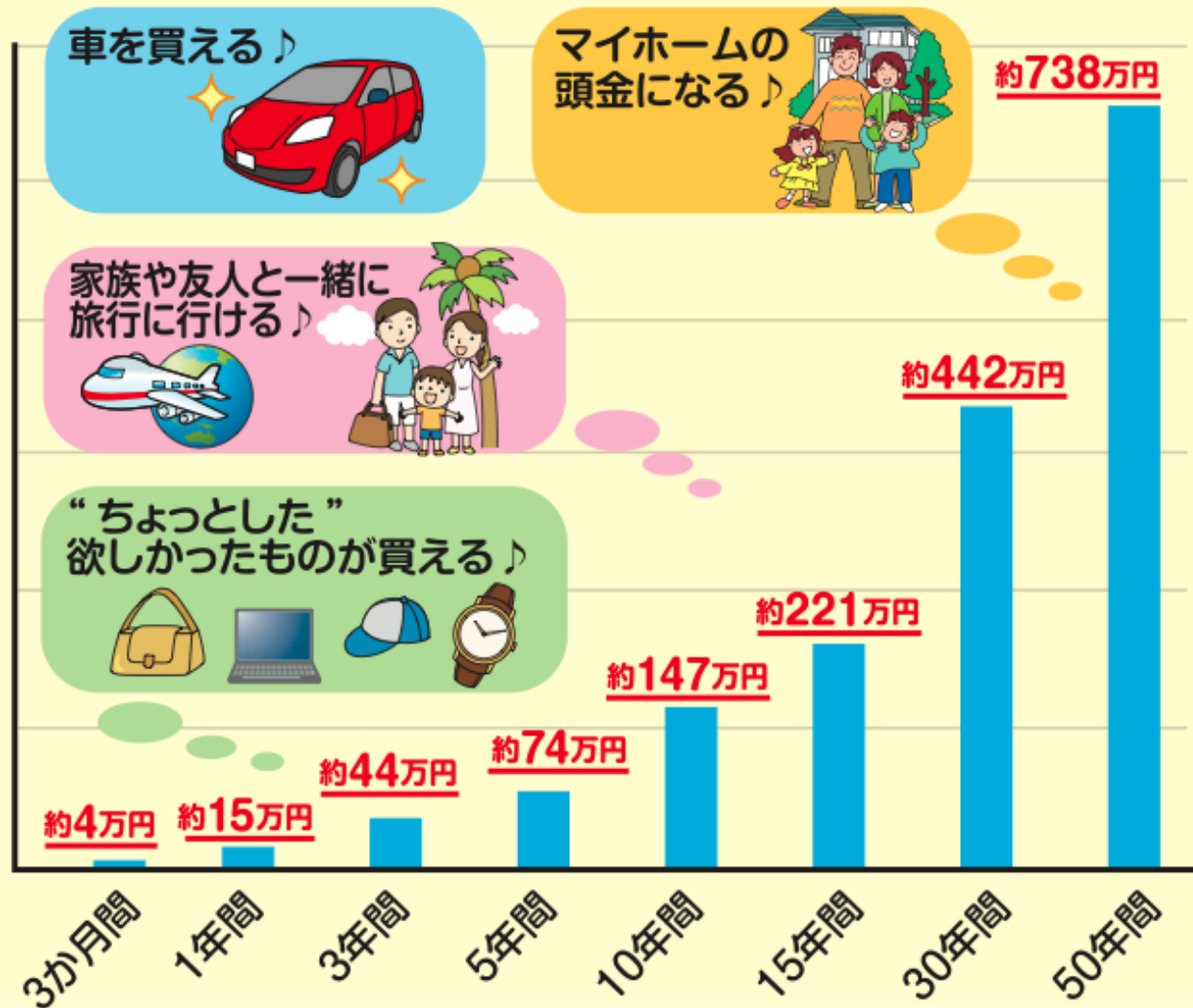


経済性からも
考えよう

お金が
もったいない

「ついで買い」の
缶コーヒーを入れると
更に1.5~2倍のお金が
喫煙でなくなる

1日1箱吸う人がタバコにかかるコスト
(1箱410円として換算)



外来受付

あなたなら禁煙貯金を何に使いますか？

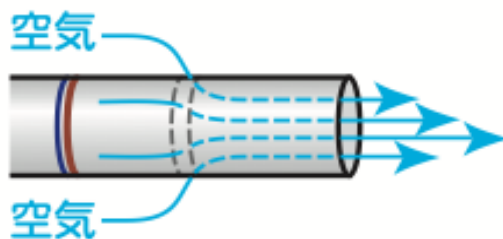
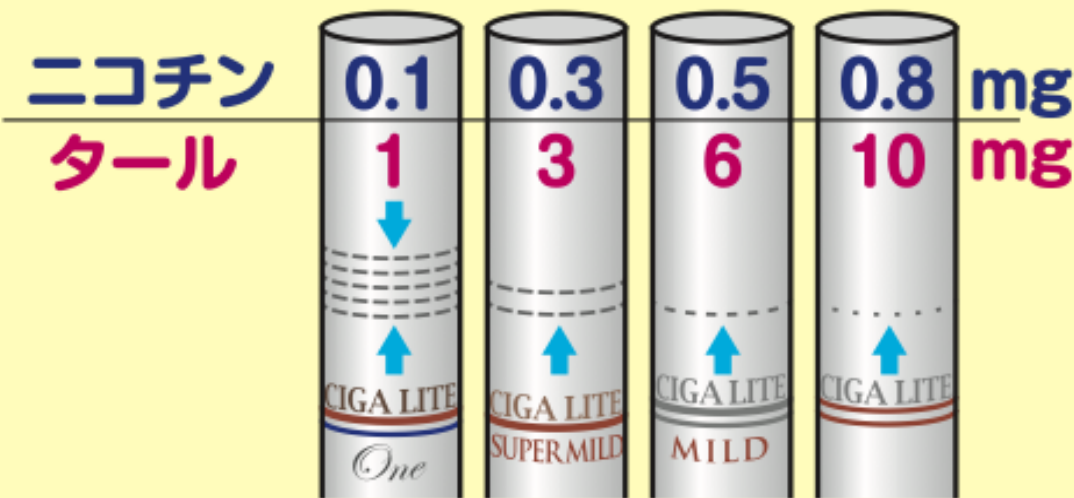
低ニコチンに
騙されないで
下さい！



軽いタバコは
かえって体に悪い
おまけに、
本数が増えるから
財布にも悪い

Q.「軽いタバコ」なら大丈夫？

A. ニコチンの含有量が少ない葉タバコはありません。
軽いタバコのフィルターには小さな空気孔が
たくさん空いています。孔の大きさと数によって、
吸入されるニコチン・タール量を調整しているのです。



フィルターの孔から空気が漏れ込んでくるので、機械がニコチン・タール量を測定すると「軽い」タバコとなりますが、喫煙者が吸い込むと無意識に深く吸うので有害物質の摂取量は変わらない、もしくは、深く吸うために逆に増える事になります。

ご主人がタバコを吸う時

主婦の肺癌
発症率は2倍

小児喘息の
発症率は数倍



受動喫煙の害について、理解して頂く事が大切

亡くなられた喫煙家

杉浦直樹 (79歳、肺癌)

梨元勝 (65歳、肺癌)

山内賢 (67歳、肺癌)

岡田真澄 (70歳、食道癌)

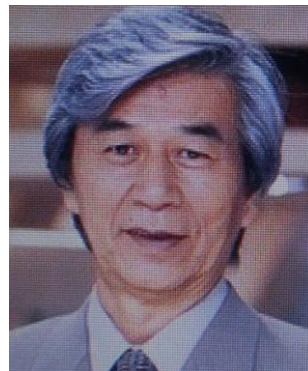
団鬼六 (79歳、食道癌)

立川談志 (75歳、喉頭癌、食道癌)

筑紫哲也 (76歳、肺癌)

忌野清志郎 (58歳、喉頭癌)

横山光輝 (69歳、寝タバコ、事故死)



禁煙した喫煙家

徳光 和夫

1日60本以上のヘビースモーカー
2001年、心筋梗塞で入院し禁煙
コレステロール適正管理キャンペーン



西田 敏行

2003年、急性心筋梗塞で
緊急手術後に禁煙



和田アキ子

一時期1日200本ものタバコを吸っていた。声を潰し、肺炎やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を患った

肺気腫など肺の生活習慣病、COPDの早期診断などを啓発する広報大使に就任



EXILEのリーダー HIRO

- **ヘビースモーカーだったが、激しいダンス中、
タバコを止めないと死ぬと直感し禁煙**
- **現在「EXILEメンバーはタバコを吸わないことが条件」**
- **全員が無類の酒好き**

禁煙に成功した喫煙家

和田アキ子

一時期1日200本、肺を患い禁煙、COPDの広報大使

柴田恭平

肺癌手術後に禁煙、(喘息の次男20歳を心臓病で亡くす)

さだまさし

出したい声を出すために禁煙

吉田拓郎

2003年に肺癌手術後に禁煙

徳光和夫

1日60本以上、2001年に不整脈、脳梗塞?後に禁煙

西田敏行

2003年、急性心筋梗塞で緊急手術後に禁煙

渡辺 徹

「太陽にほえろ」、2001年より禁煙

松本人志

「タバコの煙くらいガマンせい」と書いた筋金入りの喫煙家だった

EXILEのHIRO

激しいダンス中、タバコを止めないと死ぬと直感し禁煙

舘ひろし

「危ない刑事」で喫煙姿がはまり役、今は禁煙軍団で啓蒙活動

香取慎吾、aiko、福山雅治、郷ひろみ ら

舘ひろし & 軍団禁煙



70~80本/日、40年。

「あぶない刑事」ではタバコをくゆらせる姿が、ハマっていた。

「手本にした人も多いのでは？」と質問に、「この場をお借りしておわび申し上げます。すみませんでした」と深々と頭を垂れた。

仲間と禁煙することは非常に良いこと。

彼らのような若い方が禁煙に踏み切ることは、次世代にたばこの害を及ぼさないためにも大変頼もしいことです。

日本とたばこ産業の問題

- **新聞社などは禁煙キャンペーンを全くしない**
産地偽装や医療問題など大々的に報道し非難するが、
タバコの健康被害などの実態を全く報道しない
JTからの広告料金など資金援助が入っている
- **有名人の死亡記事などに「タバコ」のことは出ない**
- **政治家は たばこ産業を保護している**
JTからの税金や 政治資金援助を受けている
- **JTは 喫煙をマナー問題にすり替え、テレビコマーシャル**
をしている
欧米ではテレビCMは30年以上前から禁じられている



マルボロマン

イメージ：自立した力強い男

俳優：ウェイン・マクラレン

フィリップ・モリス社の
広告に起用され

多くの若者を喫煙行為に誘った

彼は死の間に こんな言葉を残した

「私が宣伝した製品がどれだけ多くの人を
殺したかと思うと耐えられない。」

「子供たちをよろしく頼む。
タバコは人を殺す。
私がその生き証人だ。」





横山やすし

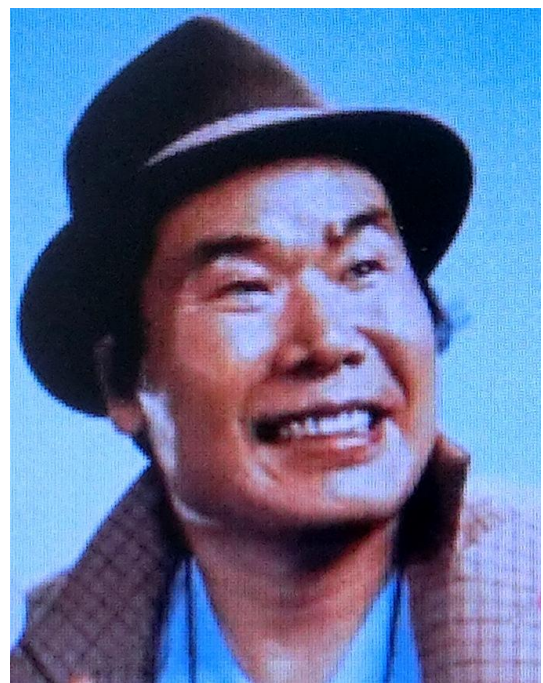
飲む・打つ・買うのが大好き、競艇大好き
警察のお世話になることもしょっちゅうの
破天荒な人生

意外にも大の嫌煙家だった

中学生の木村一八の喫煙に激怒

「酒と女はええけど、たばこと
バクチはあかん。

タバコ吸うなら乳を吸え」と説教



渥美 清

タバコはいっさい吸わなかった

大酒飲みの渡世人の寅さん

映画の中でもタバコを吸って

いませんでした

正しい禁煙方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙（完全禁煙）を実行する
- ② 一定の禁断症状を覚悟する
- ③ 吸いやすい「行動」をやめる
- ④ 吸いやすい「環境」を作らない
- ⑤ 吸いたくなったら「代替りの行動」をとる
- ⑥ 自力で禁煙できない場合には禁煙補助薬



やってはいけないこと！

- 軽いタバコに変えること
- だんだん減らそうとすること
- 「1本くらいなら」と甘くみること

